

コミュニティガーデン
東京アネックス別館
プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1/8
トレーニング	午前	チータリズム体操		ズンドコ体操		スレンダーエクササイズ		
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ボール体操		
カルチャー	午前	絵画教室	キャンディーボーチ	書道教室	壁掛けフラワー			
	午後					くるみボタンストラップ	キラキラレジシ	
お料理教室	午前					ポテト金平	じゃが芋の だらこ和え	
	午後	照り焼き チキンマスタード	鶏肉のバジル炒め	ピーマンの肉詰め	鶏肉とじゃがいもの バター醤油			
イベント・各種教室	お買い物ツアー		フラワー アレンジメント		ハンドマッサージ		スマホ教室	
コミュニティ学園	国語		国語	国語	国語	国語		
		9	10	11	12	13	14	15
トレーニング	午前	ズンドコ体操		リフレッシュストレッチ		チータリズム体操		
	午後	ダンベル体操		セラバンド体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	書道教室	ポーチデコ	パール プレスレット	アイロンビーズ			
	午後					フェルトで お花ストラップ	桜のミニリース	
お料理教室	午前					チーズオムレツ	ホットケーキ	
	午後	マーボー茄子	豚肉とパプリカの 黒酢炒め	大根肉豆腐	お月見つくね			
イベント・各種教室	ハンドマッサージ	ヘアカット	ネイルサロン	パン移動販売 「Essen」	お出かけツアー	買い物ツアー		
コミュニティ学園	算数		算数	理科	理科	算数		
		16	17	18	19	20	21	22
トレーニング	午前	ひばり体操		チータリズム体操		いきいき体操		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	キラキラブローチ	手縫いで カードケース	絵画教室	和風小物入れ			
	午後					刺繍ハンカチ	ポストカード	
お料理教室	午前					鶏ももネギ塩焼き	豚バラとこらの 卵炒め	
	午後	ジャーマンポテト	無の そぼろあんかけ	ポークチャップ	ツナと玉ねぎの 大根醤油ハスタ			
イベント・各種教室		ハンドマッサージ	買い物ツアー	お出かけツアー		歴史教室		
コミュニティ学園	社会		社会	音楽	社会	社会		
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		お手玉体操		ズンドコ体操		
	午後	スレンダーエクササイズ		ボール体操		お手玉体操		
カルチャー	午前	くるみボタンの ブローチ	牛乳パックで 小物入れ	パステルアート	簡単キーホルダー			
	午後					草履ストラップ	シールちぎり絵	
お料理教室	午前					ブロックリーとワイン ナーのバター炒め	ささみ海苔巻き	
	午後	しらすのチヂミ	ミートボール	豚肉とキャベツの 中華風炒め	鶏と茄子の 味噌炒め			
イベント・各種教室		ネイルサロン		パン移動販売 「Essen」	お買い物ツアー			
コミュニティ学園	体育		美術	家庭科	音楽	英語		
		30	31	<p>・3/10(火) 出張理美容 ※利用ご希望の方は事前に職員までお申し込みください</p> <p>・3/12(木)・26(木)パン移動販売「Essen」</p> <p>※都合により予定が変更になる場合もございます</p>				
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ						
	午後	お手玉体操						
カルチャー	午前	ちぎり絵	つまみ細工					
	午後							
お料理教室	午前							
	午後	生姜焼きサンド	オクラの肉巻き					
イベント・各種教室	歴史教室							
コミュニティ学園	保健体育		理科					
<p><u>今月のお買い物ツアー</u></p> <p>3/2(月) スギ薬局 江戸川瑞江店 3/14(土) シャトレーゼ 瑞江店 3/18(水) ファッションセンター しまむら江戸川区役所前店 3/27(金) ワッツ 東瑞江店</p>				<p><u>今月のお出かけツアー</u></p> <p>3/13(金)・19日(木) 13:30～ ※行先はお楽しみに！ ※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください</p>				

新春祭